**Урок – здоровья:**

 **«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

**Цель:**

1. Предоставить учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья.

2. Способствовать формированию у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей.

3. Формировать навыки здорового образа жизни.

**Задачи***:*

1.Формирование мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания.

2. Развивать способности к размышлению, умение делать вывод.

3. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

**Ход урока:**

1. Организационный момент.

 *Здравствуйте!* Позвольте начать наш урок этими словами. Мы говорим друг другу: здравствуйте, доброго вам здоровья.

Здравствуйте! Здравие!

Здорово! Здоровье!

Так что же такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым? Давайте попробуем составить образ здорового человека (ответы учащихся):

- редко болеет;

- долго живёт;

- счастливый;

- закалённый;

- трудолюбивый;

- отзывчивый;

- добрый;

- питается здоровой пищей;

- красивый;

- весёлый;

- крепкий;

- стройный;

- подтянутый;

- ловкий;

- любит физкультуру;

- принимает витамины;

- соблюдает правила дорожного движения;

- делает зарядку;

- редко смотрит телевизор

- не ест много сладкого

- не сидит долго за компьютером

- 2 раза в день чистит зубы

- соблюдает режим дня;

- ест лук, чеснок.

 Я хочу рассказать вам одну историю. Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: "Скажет живая я её умертвляю, скажет мёртвая выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках». В наших руках наше здоровье.

2. Постановка учебной задачи

 Сегодня мы будем говорить о здоровом образе жизни, из каких факторов состоит здоровье, и как его сохранить. Когда мы здороваемся друг с другом, мы говорим «Здравствуй!». Тем самым желаем здоровья, т.е. чего-то важного в нашей жизни. Каждый знает, что наше здоровье зависит от многих факторов, в том числе от образа жизни, который мы ведем. Тот, кто ведет здоровый образ жизни, обычно спокойный и более уравновешенный. А кто невнимателен к своему здоровью, то часто нервничает, болеет, не верит в себя. А когда человек теряет веру в собственные силы, то перестает ценить сам себя и даже может причинить себе вред, например, начать курить или употреблять алкоголь. Именно поэтому в вашем возрасте необходимо ценить и беречь свое здоровье, внимательно прислушиваться к советам взрослых.

3. Викторина "Верю - не верю*"*.

Цель: задуматься о пользе или вреде тех или иных утверждений.

Отвечайте на вопросы. Обоснуйте свой ответ. Согласны ли вы, что:

1. Зарядка - источник бодрости? (да)
2. Жвачка сохраняет зубы? (нет.)
3. Молоко полезнее йогурта? (нет.)
4. Ходить босиком полезно для укрепления стопы? (да.)
5. Бананы поднимают настроение? (да.)
6. Морковь замедляет процесс старения организма? (да.)
7. Недостаток солнца вызывает депрессию? (да.)
8. Детям достаточно спать ночью 8 часов? (нет.)
9. В организме человека под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин (да.)

4. Характеристика здорового человека*.*

Цель: формировать представление о физически здоровом человеке.

Выберите слова для характеристики здорового человека.

Красивый сутулый

Сильный стройный

Ловкий толстый

Бледный неуклюжий

Румяный подтянутый

Статный крепкий

Объясните, почему вы выбрали именно эти прилагательные?

5. Упражнение - игра «Слагаемые здоровья».

Цель: узнать о факторах, влияющих на здоровье человека

Выберите правильное утверждение, хлопая один раз в ладоши:

здоровое питание, режим дня, употребление алкоголя, употребление наркотиков, личная гигиена, спорт, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, употребление немытых овощей и фруктов, утренняя зарядка, курение, подвижные игры.

Из всех названных составляющих здоровья мы должны щедро черпать положительные эмоции, вдохновение, желание быть здоровыми, а значит красивыми, счастливыми и уверенными в себе. Очень важно сохранить то, что имеем. От нас самих зависит, что мы выберем: путь к здоровью или от него. Поведение человека, его образ жизни очень важны в сохранении здоровья.

6. Игра «Полезные и неполезные».

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукт питания. Если услышите продукт полезный, хлопайте в ладоши, если назову продукт, который не является полезным, хотя и вкусен, топайте.

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, чупа-чупс, ириски, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр, молоко, жвачка, лимонад, шоколад, лук, булочки, чипсы,

Полезно - не всегда вкусно,

Вкусно – не всегда полезно.

7. Рефлексия.

Цель: помочь обучающимся сформулировать полученные результаты, определить цели для дальнейшего укрепления здоровья, способствовать сознательному отношению к своему здоровью.

Дети, нарисуйте свое настроение на стикерах и приклейте вокруг плаката «Планета здоровья».

- Какие знания вы получили сегодня?

- Как эти знания вы используете в личной жизни?

- Какие советы дадите другим детям для сохранения или укрепления здоровья?

Все вместе: Будьте здоровы!

8.Заключительное слово учителя.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Мы открыли вам секреты
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.

Будьте здоровы